





Actividad

Cuales son las tres palabras que describen cómo te sientes hoy? What three words describe how you're arriving today?



¿Cómo te sientes hoy?













tranquilo













doloroso

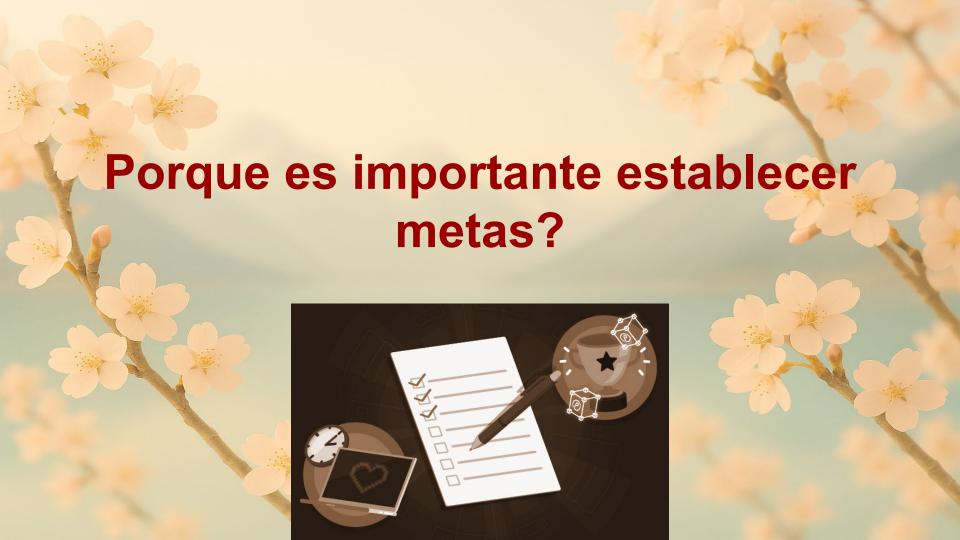






tonto

avergonzado



Ejemplos de Metas Profesionales

Mejorar las estrategias de gestión del aula.

"Implementare una nueva estrategia de gestión de comportamiento, como un sistema de refuerzo positivo, y haré un seguimiento de su eficacia durante las próximas ocho semanas".

Buscar desarrollo profesional adicional.

"Me inscribire en un seminario web o taller de educacion infantil cada dos meses durante el próximo año para mantenerme al día sobre las mejores prácticas en Educacion Infantil temprana."



Ejemplos de Metas Personales

Me propongo priorizar las rutinas de autocuidado.

"Reservaré 15 minutos cada mañana para practicar meditacion - reflexion o ejercicios de respiración profunda durante el mes de Octubre para reducir el estrés".

Me propongo establecer hábitos saludables.



"Prepararé un almuerzo nutritivo la noche anterior al trabajo al menos 4 días a la semana durante los próximos dos meses para mantener la energía durante todo el día".

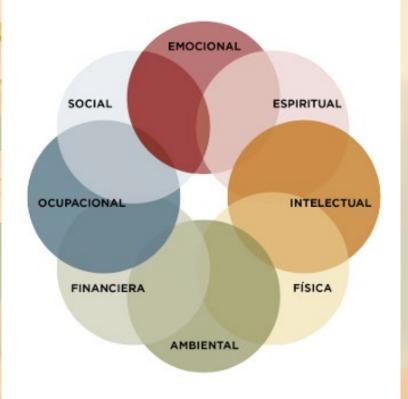


Actividad de tablero de visión





Las Ocho Dimensiones del Bienestar



Fuente: Adaptado de Swarbrick, M. (2006). "A Wellness Approach".
Psychiatric Rehabilitation Journal, 29(4), 311–314.

Sigue creciendo, Sigue brillando &

Gracias por sembrar la semilla de la intención hoy.

Que tus metas florezcan con propósito y alegría.

Para mas informacion: blossomlanefamilycare@gmail.com